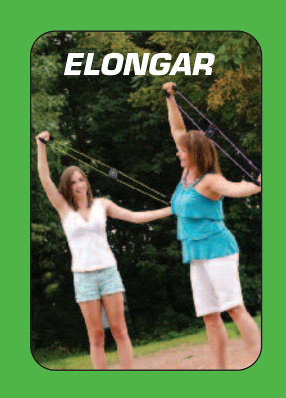
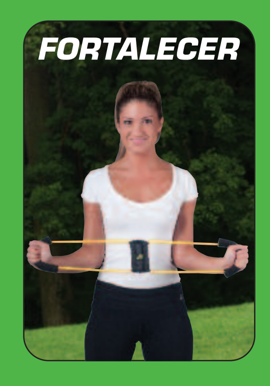








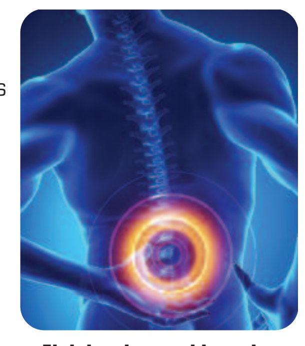
MEJORE SU POSTURA.
MEJORE SU SALUD.

Todo el mundo necesitan uno



Su anatomía increíble y capacidades curativas.

Su Columna Vertebral



El dolor de espalda es la causa principal de discapacidad en los adultos de 30 años a 50.

La columna vertebral está formada por 24 vértebras que se juntan con los discos intervertebrales, y hacen una columna flexible. A través de esta columna corre una rama de nervios llamada la médula espinal. Estos nervios transmiten mensajes entre el cerebro y el resto de su cuerpo. Si estos nervios se comprimen o se irritan, el mensaje que transmiten es "el dolor". Más importante aún, la mala salud de la columna puede afectar negativamente los órganos principales y otros sistemas.

La mala postura puede conducir a la degeneración de la médula, la compresión del nervio y el desgaste de músculos que apoyan la espalda y el torso.



Su Cuello

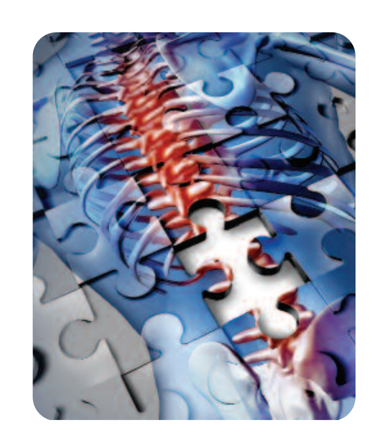
Además de ofrecerle la capacidad para inclinar, girar y doblar libremente, su cuello contiene muchas estructuras anatómicas vitales. Estas incluyen:

- 7 vértebras cervicales (huesos del cuello)
- la médula espinal y los nervios
- glándulas (incluyendo su tiroides y paratiroides)
- laringe, esófago y tráquea
- músculos, los ligamentos y los vasos sanguíneos

Una postura adecuada implica tanto el cuello y la cabeza, como su columna vertebral. Mantener la cabeza y el cuello demasiado hacia delante o hacia atrás puede afectar de manera negativa a estas estructuras del cuello y crear problemas para el resto de su cuerpo.

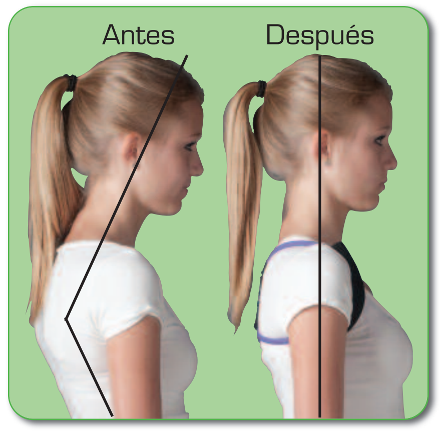
Su capacidad de curación

Su cuerpo tiene una increíble capacidad para regular y curarse a sí mismo. Así que la buena noticia es que cualquier postura adoptada debido a malos hábitos ,o bien a un estilo de vida moderna y que le pudieron haber dañado, puede probablemente todavía ser corregida. Participe activamente para mejorar su postura mediante la inversión de sólo unos minutos al día para estirar, fortalecer y estabilizar.



La corrección de su postura puede afectar dramáticamente su salud y bienestar general.





Mejorar su postura puede:

- Reducir el dolor en la espalda y el cuello
- Aumentar el flujo de sangre hacia y desde el corazón
- Reducir la presión arterial y aumentar la circulación
- Mejorar la función respiratoria y el diafragma
- Abrir la garganta y la tráquea
- Reducir el estrés en la espalda inferior y superior
- Aumentar el rango de movimiento
- Mejorar las señales nerviosas de la columna vertebral
- Reducir la fatiga y tener un efecto positivo en el sueño
- Promover el desarrollo adecuado del crecimiento en los niños
- Reducir la probabilidad de trastornos de la columna, como los discos herniados
- Reducir la presión en los riñones, estómago, colon y otros órganos internos
- Mejorar el flujo de líquidos cefalorraquídeo (del tronco cerebral)
- Reducir mareos, dolores de cabeza y el cosquilleo
- Reducir el riesgo de osteoartritis y otros tipos de daños en las articulaciones

UNA SENCILLA HERRAMIENTA PARA TODO

- Resultados inmediatos
- Las mayorías de las edades y habilidades
- Para usar en cualquier lugar
- Utilice para la rehabilitación o la prehabilitación
- Cinco tamaños, dos resistencias

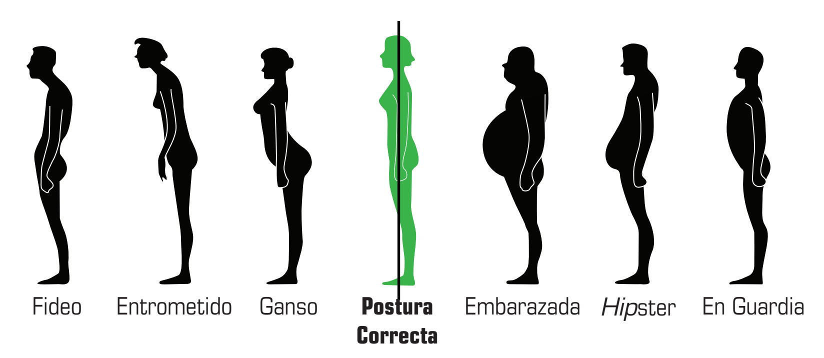
Auto

Oficina

Hogar

Elongar • Fortalecer • Estabilizar
Una herramienta para todo

¿Dónde está parado?

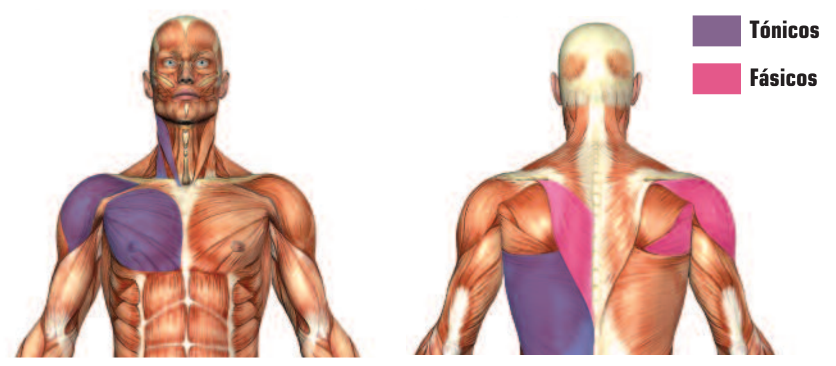


Nuestros cuerpos no fueron diseñados para nuestro estilo de vida moderno.

La evolución física no nos preparó para estar sentado durante mucho tiempo o inactividad. Las mayorías de las personas no mantienen una postura correcta mientras usa la computadora, maneja, mira televisión, camina, de pie o mientras realiza otras actividades diarias. La mala postura tiene dos causas principales:

Músculos tónicos apretados - Sus músculos tónicos son responsables de mantener su postura. Ellos pueden constreñir y apretar haciendo más difícil de lograr y mantener una postura correcta.

Músculos fásicos débiles - Sus músculos fásicos se utilizan para el movimiento dinámico. Pueden debilitar y alargar, haciéndolo a usted más propenso a encorvarse.



Para compensar el estilo de vida moderno, necesitamos cuidar activamente nuestros músculos posturales. Posture Medic fue creado para este fin. No podemos confiar simplemente en estar conscientes de nuestra mala postura. El simple hecho de recordar periódicamente ponernos derechos cuando estamos sentados o de pie no tiene efectos duraderos. Necesitamos elongar, fortalecer y estabilizar la región para corregir la mala postura.

Todo el mundo necesitan uno

Todas las habilidades



Se recomienda el uso de Posture Medic™ para cualquier persona que sienta o se levanta durante largos períodos a la vez o hace movimientos repetitivos.

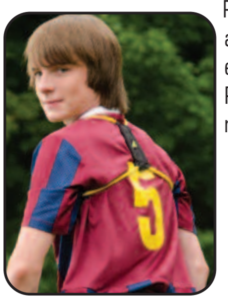
Se puede utilizar prácticamente en cualquier lugar y por personas con todos los niveles de habilidad física. Utilice la opción "Programa de Implementación" incluido en este folleto para mejorar gradualmente su salud postural y fuerza en general.

Todas las edades

Niños

Los niños de hoy se enfrentan a unas variedades de problemas que pueden conducir a la mala salud postural. Ellos a menudo llevan mochillas sobrecargadas, adoptan posturas incorrectas durante largos períodos frente a un juego de computadora o de vídeo y son generalmente menos activos que las generaciones anteriores. La incorporación de Posture Medic en una rutina del niño puede ayudar prevenir problemas de postura antes de que se conviertan en problemas más serios.

El Posture Medic se recomienda para cualquier persona mayor de 12 años de edad, que cumpla el requisito mínimo de altura y peso de la tabla de tamaño. Los niños más pequeños también pueden ser capace de adaptarse a Posture Medic pero deben ser monitoreados de cerca para asegurar que utilizan el producto en la forma prudente. Añadir Posture Medic a su día de diversión familiar.



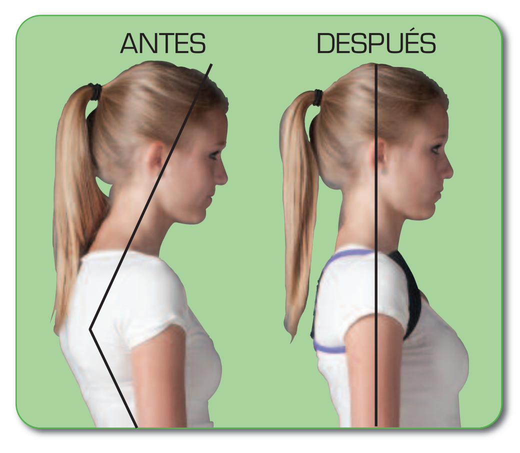


Personas Mayores

Nunca es muy tarde para mejorar su postura. Si ya existente condiciones que impiden completar los ejercicios como se muestra, pueden ser modificadas por el cuidado de su médico para satisfacer sus necesidades.

El uso de Posture Medic durante paseos diarios y actividades pueden ayudar a reencaminarse.

Estabilizar



Al principio, use el Posture Medic en intervalos de 15 minutos, 2 o 3 veces por día. Aumente gradualmente la duración a medida que vaya mejorando.

Es esencial que use el tamaño correcto de Posture Medic. En la contratapa encontrará una tabla de tamaños, pero está basada en las circunferencias de pecho promedio. Para asegurarse el tamaño correcto y la resistencia que corresponde, le sugerimos probar el Posture Medic antes de comprarlo.



Comience con sus manos a su lado, sostenga el Posture Medic detrás de usted. Asegurarse de que *las palmas estan hacia afuera*, luego agarra las manivelas.



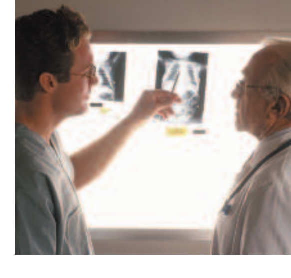
Lentamente levante sus manos mientras usted dobla sus codos y deslícelo a través de los anillos.



Lleve las manivelas hacia la parte delantera de sus hombros. Ajuste el tirante de manera que le quede centrado cómodamente entre sus omóplatos.

Para quitarse el Posture Medic, siga los mismos pasos en orden inverso.

- NO siga utilizándolo si siente hormigueo en los brazos, dolor o pinchazos (quíteselo de inmediato).
- NO espere que el Posture Medic le corrija la postura solo con llevarlo puesto. Le recordará que mantenga la postura correcta PERO debe hacer las elongaciones y los ejercicios para lograr la corrección de postura a largo plazo.
- El Posture Medic no es un juguete. los niños menores de 12 años deben ser monitoreados de cerca si utiliza el aparato.



Programa de implementación

Independientemente de cuál sea el estado en el que usted considera que está, le recomendamos comenzar lentamente y seguir nuestros programas para lograr el efecto máximo. En caso de que sienta un malestar inusual durante el programa de ejercicios, deténgase y consulte a su médico. El médico puede modificar los ejercicios o elongaciones de acuerdo con su estado específico.

		ELONGAR	FORTALECER	ESTABILIZAR
INACTIVO	SEMANA 1	2 - 3 reps Repita 2 - 3 veces por día	NINGUNO	Pone 15 minutos Repita 2 - 3 veces por día
INACTIVO	SEMANA 2	3 - 4 reps Repita 3 - 4 veces por día	NINGUNO	Pone 20 minutos Repita 3 - 4 veces por día
INACTIVO	SEMANA 3	4 - 5 reps Repita 4 - 5 veces por día	10 reps 2 - 3 veces por día	Pone 20 minutos Repita 4 - 5 veces por día
INACTIVO	SEMANA 4	5 reps Repita 5 veces por día	20 reps 3 veces por día	Utilice según sea necesario

Usted está listo para avanzar al activo

		ELONGAR	FORTALECER	ESTABILIZAR
ACTIVO	SEMANA 1	5 - 10 reps Repita 5 veces por día	20 reps 3 veces por día	Pone 20 - 30 minutos Repita 2 - 3 veces por día
ACTIVO	SEMANA 2	10 reps Repita 5 veces por díay	20 - 30 reps 4 veces por día	Pone 30 minutos Repita 5 veces por día
ACTIVO	SEMANA 3	10 reps Repita 5 tv	30 - 50 reps 5 veces por día	Pone 30 minutos Repita 5 veces por día
ACTIVO	SEMANA 4	10 reps Repita 5 v	50 reps 5 veces por día	Utilice según sea necesario

Usted puede mantener su nivel en Activo o mover al Atlético con el Posture Medic PLUS.

		ELONGAR	FORTALECER	ESTABILIZAR
ATLÉTICO	SEMANA 1	2 - 4 reps Repita 2 - 3 veces por día	10 - 20 reps 2 - 3 veces por día	Pone 15 minutos Repita 3 veces por día
ATLÉTICO	SEMANA 2	3 - 5 reps Repita 3 -4 veces por día	20 - 30 reps 3 - 5 veces por día	Pone 20 minutos Repita 4 veces por día
ATLÉTICO	SEMANA 3	5 reps Repita 4 veces por día	30 reps 5 veces por día	Pone 30 minutos Repita 5 veces por día
ATLÉTICO	SEMANA 4	Utilice según sea necesario	30 reps 5 veces por día	Utilice según sea necesario

Elongar

- Mantenga la espalda y los hombros derecho
- Relaje los hombros y los músculos del cuello
- Nunca fuerce un estiramiento





Estos nombres se utilizan en toda las descripciones del ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

Estiramiento #1:
Estiramiento de cuello



ATENCIÓN: Pruebe este estiramiento sin utilizar el Posture Medic primero. Las mayorías de los usuarios no necesitarán el Posture Medic para recibir un estiramiento suficiente. Si usted es muy flexible, añada el Posture Medic según las instrucciones.

1. Comience por sostener el Posture Medic en frente de usted por las manivelas de anchura de los hombros.

   Levante los brazos por encima de su cabeza para descansar el estabilizador en la parte posterior de su cabeza. Tire suavemente las manivelas hacia adelante hasta que el Posture Medic este asegurado.



2. Tire suavemente hacia adelante y hacia abajo en las manivelas, guiando la barbilla hacia el pecho.

   NO se engrane los músculos del cuello para resistir el movimiento. Deténgase cuando sienta la resistencia. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos.

   Suelte lentamente la presión en las manivelas y levante la cabeza a una posición vertical



CONSEJOS

- **Párese con los pies separados de anchura de los hombros**
- **Relájese y baje los hombros**

Estiramiento #2: Latissimus dorsi

1. Comenzar con ambos brazos directamente encima de su cabeza, sosteniendo su Posture Medic con *las palmas hacia afuera.*
2. Inclinarse lentamente hacia un lado hasta que sienta el estiramiento. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos. Volver al centro y repetir en el otro lado.



Estiramiento #3: Estiramiento de hombros

1. Comience con *las palmas hacia afuera y* su Posture Medic directamente detrás de usted.
2. Levante lentamente las manos hacia el techo. Mantenga su barbilla carpada y empuje los hombros hacia atrás.

Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego suelte lentamente y vuelva a la posición inicial.

CONSEJO

- **Párese con los pies separados por una anchura de hombros**
- **Reláje su cuello y músculos de los hombros**
- **Mantenga su espalda superior y los hombros rectos**



Estiramiento #4:
Estiramiento de superior trapezius

ATENCIÓN: Primero pruebe este estiramiento sin utilizar el Posture Medic. La mayoría de los usuarios no necesitarán el Posture Medic para recibir un estiramiento suficiente. Si usted es muy flexible, añada el Posture Medic según las instrucciones.



1 Comience sosteniendo el Posture Medic encima de su cabeza con *las palmas hacia dentro.*

Lentamente lleve uno de los codos hacia abajo y a través de su cuerpo para que el estabilizador este centrado en la oreja.



2 Doble lentamente su cabeza de lado acercando la oreja hacia el hombro. Con cuidado tire las manivelas de Posture Medic para aumentar el estiramiento. NO involucre los músculos del cuello para resistir el estiramiento.

Una vez en posición, relajar y mantener los músculos del cuello durante un periodo de 10 a 15 segundos.

Completar el juego en un lado antes de hacer el lado opuesto.



Fortalecer

- **Párese con los pies separados por una anchura de hombros**
- **Reláje sus hombros y mantenga su espalda recta**



Fortalecimiento #1:
Ejercicio para deltoides posteriores

1 Comience con los brazos estirados hacia adelante, sosteniendo el Posture Medic con *las palmas hacia adentro.*

2 Vaya juntando los omóplatos gradualmente y extienda los brazos a cada lado. Mantenga la posición durante 3 segundos. Mantenga las muñecas, codos y espalda rectos.

Lentamente suelte los brazos para volver a la posición inicial, manteniendo la resistencia en el Posture Medic durante todo el ejercicio.

Fortalecimiento #2: Ejercicio de rotación externa

1 Comience con los brazos a los costados a un ángulo de 90 grados con *las palmas hacia adentro.*

2 Con los codos cerca del cuerpo, vaya juntando de a poco los omóplatos y rote las manos hacia cada lado.

Siga hasta que el cuerpo se lo permita sin despegar los codos del cuerpo. Mantenga la posición durante 3 segundos. Lleve lentamente las manos a la posición inicial.

CONSEJO

- Párese con los pies separados por una anchura de hombros
- Relájese y baje los hombros
- Mantenga su espalda recta y sus músculos del torso ocupados



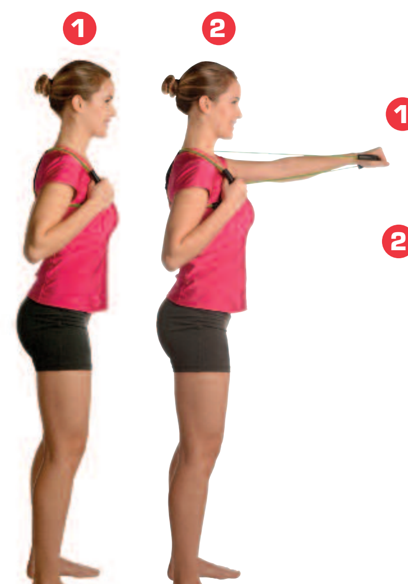


Fortalecimiento #3: Manguito rotador

1. Mantenga el Posture Medic en frente de usted con *las palmas hacia dentro.*

2. Lentamente estire sus manos juntas y manténgalas durante 3 segundos. Mantenga sus muñecas, codos y espalda rectos.

Lentamente suelte los brazos para volver a la posición inicial, manteniendo la resistencia en el Posture Medic durante todo el ejercicio.



Fortalecimiento #4: Puñetazo de Posture Medic

1. Comience poniendo el Posture Medic y agarre ambas manivelas.

2. Con una mano, puño hacia adelante, para que sus brazos se extiendan perpendiculares a su cuerpo. Al final del puñetazo, estire su omóplato hacia adelante. Mantenga la posición por 3 segundos.

Lleve lentamente las manos a la posición inicial. Repita en el otro lado.

Algo para recordar

Ahora que usted va a elongar, fortalecer y estabilizarse a sí mismo a una mejor postura, aquí hay algunas cosas importantes que debe tener en cuenta.

Prolongado de Pie



Quedarse quieto durante más de 20 minutos continuos puede tener un impacto negativo en su sistema musculoesquelético. Pararse correctamente para equilibrar y distribuir su peso uniformemente comienza con sus pies. El calzado adecuado es la clave. Debería encontrar zapatos que apoyan sus pies correctamente mientras dejar de ser seguro y / o apropiado para el trabajo. Asegúrese de que sus zapatos le queden bien, de tener una suela suave y proporcionar un buen soporte para el arco. Puede también modificar sus zapatos existentes mediante la adición de una ortesis personalizada o un soporte de plantilla de arco que están disponibles sin receta médica.

Si su trabajo requiere estar de pie todo el día, lo ideal es que no esté en una superficie dura. El uso de una "alfombrilla antifatiga" puede reducir la tensión.

Estando de pie, lleve su ombligo hacia la parte posterior de la columna vertebral y meta las caderas bajas. Póngase de pie y mantenga su barbilla pegada - no se lleva adelante.

Asegúrese de cambiar su posición con regularidad para que sus músculos no se entiesen. También puede ayudarle ocasionalmente pararse con un pie sobre una banqueta para aliviar la presión sobre su espalda.

Sentado Prolongado

Ya sea en un escritorio, en un sofá o en un vehículo, a menudo pasamos muchas horas sentados continuamente a lo largo del día. Además, la mayoría de estos asientos no están diseñados para apoyar correctamente a nuestro cuello ni la espalda por períodos prolongados.



Postura de Manejar

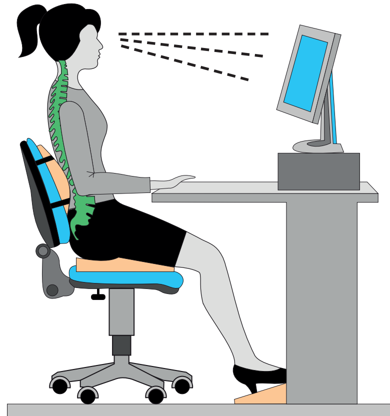
Permitir que el asiento de su coche lo apoye adecuadamente puede reducir en gran medida la tensión en su espina dorsal.

- Reclinar el asiento 10-15 grados atrás con respecto de la vertical. Añadir un cojín lumbar si es necesario.
- Mantenga el asiento lo más cercano a la horizontal como sea posible.
- Deslice el asiento hacia delante para pulsar cómodamente los pedales y alcanzar el volante.
- Relaje los hombros y evite agarrar el volante con demasiada fuerza.

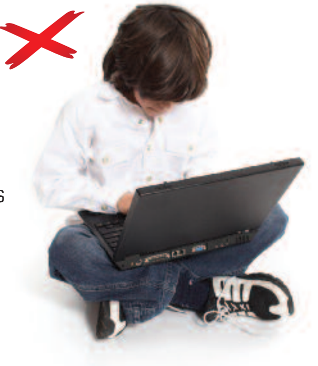
Postura de Computadora
Si usted va a comprar una nueva silla de oficina, seleccione una tanto con asiento regulable en altura como regulable en altura de apoyabrazos. También debe contar con un asiento acolchado que sea al menos 3 cm más ancho que sus caderas y muslos.

Para la alineación adecuada, hay tres puntos principales:
- **Columna Vertebra**l: Alinear sus caderas con los hombros y los hombros con las orejas
- **Hombros**: Mantenga sus brazos relajados y cerca de su cuerpo
- **Muñecas**: Mantenerse en línea con los antebrazos

La parte posterior de las rodillas debe descansar 2-3 ancho de dedos del cojín del asiento. Los codos deben estar doblados con un ángulo de 90 grados con el apoyo de sus brazos y su muñecas descansando cómodamente en su teclado.



1. Pantalla ligeramente por debajo del nivel de los ojos
2. Cuerpo centrado tanto en el monitor y el teclado
3. Los antebrazos nivelados o inclinados ligeramente hacia arriba
4. Baje el soporte para la espalda de la silla o cojín lumbar
5. La muñeca no debe descansar cuando escribe
6. Las piernas horizontales al suelo
7. Los pies planos en el piso o descansando en el reposapiés



Laptops

Por su diseño, las laptops plantean problemas únicos. Puede ser que su cuello debe permanecer doblado a fin de ver la pantalla, o las muñecas sentarse en un ángulo incómodo para escribir.

Si su computadora principal es un laptop, añada un monitor externo y teclado donde usted lo utilize con mayor frecuencia.



Video juego
Jugadores entusiastas a menudo tienen las prácticas de postura aún más destructivo que los usuarios de computadoras.

Lo ideal sería que los jugadores deben seguir los mismos principios de asientos resumido para las computadoras, sin embargo si que no es práctico, sentado en un sillón reclinable delante de la televisión con su las piernas es más ergonómico.



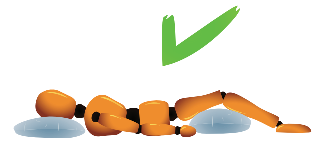
Dormido

El dormir es a menudo omitido como parte de la salud postural. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y nuestro postura de sueño puede poner un montón de tensión en la espalda y el cuello. El colchón de apoyo y almohada mejorarán la calidad de su sueño y permite que se despierte sin dolor. Hay tres principales posturas del sueño:

Duermen de Espaldas

Para crear un soporte adecuado para los que duermen de espalda, necesitarán una almohada que ofrezca un apoyo firme en el cuello y que permita que la parte posterior de su cabeza caiga hacia atrás.

Almohadas ortopédicas a menudo tienen terrónes o contornos en el centro para este propósito. Almohadas suaves y rellenadas no sostienen ningún apoyo cervical. El relleno simplemente se mueve de la zona o se comprime cuando se aplica presión.



Para aliviar la tensión en su espalda baja, las personas que duermen de espaldas deben intentar poner una almohada debajo de sus rodillas.

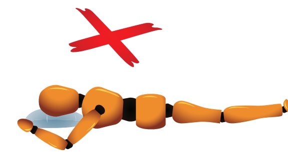
Duermen de Lado

Que duermen de lado necesitan adaptarse el espacio entre su cabeza y el hombro. Su cuello debe permanecer en un ángulo de 90 grados desde la línea del hombro (como se representa anteriormente). Si normalmente tiene que poner su brazo debajo de la cabeza o utilizar dos almohadas, tiene que conseguir una nueva almohada de una vez. Para que duerma de lado, el tamaño de sus almohadas es muy importante. La almohada no debe permitir que su cuello se flexione hacia arriba o incline hacia abajo.



Cuando duerma de lado, las rodillas deben estar alineados entre uno y otro para mantener las caderas rectas. Si usted es delgado, trate de poner una pequeña almohada entre su rodillas para separarlas.

Duermen de Estómago



Realmente no hay manera correcta para dormir sobre su estómago y se debe evitar en todo caso de ser posible. Si hay lesiones que previenen que no pueden dormir en otros posiciones, entonces el truco será mantener el cuello alineado con la columna vertebral tanto como sea posible. Trate de no usar una almohada en absoluto.

Prueba de Almohada

Quite la funda de almohada y doble su almohada por la mitad. Si lo suelta de nuevo y no retoma en la forma original inmediatamente, usted necesita una nueva almohada.





www.posturemedic.com

Resistencia ORIGINAL

- **X- Pequeño (XS)**
- **Pequeño (S)**
- **Mediano (M)**
- **Grande (L)**
- **X-Grande (XL)**

Resistencia PLUS

- **Pequeño (S)**
- **Mediano (M)**
- **Grande (L)**
- **X-Grande (XL)**

	lbs	70	80	90	99	110	121	132	141	150	160	170	180	190	200	209	220	231	240
	KG	32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109
4'8"	142 CM	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
4'9"	145 CM	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
4'10"	147 CM	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
4'11"	150 CM	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'	152 CM	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'1"	155 CM	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'2"	157 CM	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'3"	160 CM	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'4"	163 CM	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'5"	165 CM	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'6"	168 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'7"	170 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'8"	173 CM	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'9"	175 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'10"	178 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
5'11"	180 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
6'	183 CM	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
6'1"	185 CM	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL
6'2"	188 CM	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL
6'3"	190 CM	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL
6'4"	193 CM	-	-	-	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL

Tabla de medidas no constituye como un factor el gran tamaño de contorno de pecho.

Posture Medic de **Resistencia Original** se recomienda para la mayoría de los individuos. **Resistencia PLUS** se recomienda para las atletas o las personas que hacen entrenamiento regularmente.

Consulte con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios o elongación. Precauciones de seguridad: El Posture Medic no es un juguete. Mantenga fuera del alcance de los niños de menos de 12 años de edad. El Posture Medic está diseñado para utilizar ÚNICAMENTE como se describe en este manual de instrucciones. Almacene fuera de sol directa y evite temperaturas extremas. Verifique si hay señales de daño antes de usar.Si hay algún signo de desgaste o daño a la tubería de color, se debe reemplazar el Posture Medic.